Rok I. Nr. 6.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKOŁ" we LWOWIE

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 7. UL. KURKOWA.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

WRZESIEŃ 1881

Przedpłata miejscowa: rocznie 1 złr. 20 ct. austr. wal. półrocznie 60 ct. austr. wal.
zamiejscowa: 1 złr. 30 ct. austr. wal. 65 ct. austr. wal.
INSERATY po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

RUCH MIĘŚNIOWY
I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez
Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

Drugim ważnym następstwem ruchu mięśniowego jest ułatwienie i przyspieszenie obiegu krwi w ustroju, które powstaje z następujących powodów. Wiadomo, że serce jako worek mięśniowy o grubych ścianach kurcząc się a mianowicie komórka jego lewa, wypycha krew do głównej tętnicy (aorty), gdzie dostawszy się przepływa przez coraz to cieńsze jej rozgałęzienia i dochodzi aż do naczyń włoskowatych. Ponieważ serce kurczy się z wielką siłą a tętnice są sprężyste, przeto siła wprawiająca krew w krążenie idąc od serca aż do naczyń włosowatych staje się coraz mniejszą, a bieg krwi coraz powolniejszym, skutkiem napotykania w biegu swym zwiększającego się ciągle oporu. Krew więc, która z naczyń włosowatych przebiegać ma dalej przez żyły coraz to grubsze, aż wreszcie dostawać się do serca a z serca do płuc dla odświeżenia, nie byłaby wstanie odbywać biegu tego samą jedynie siłą kurczliwości mięśniowej serca, przychodzi jej więc tu w pomoc siła ssąca serca, jakoteż i ruch mięśniowy dowolny, jaki człowiek wykonywać może.

Kurczenie się mięśni przy ruchu jak widzieliśmy pobudza przez ucisk pojedyńczych włókienek mięśniowych krążenie krwi w nich samych, a przyspieszone to miejscowe krążenie oddziaływa równie pobudzająco i na krążenie ogólne. Nadto kurczenie się mięśni kończyn i w ogóle mięśni ruchu dowolnego, przez ucisk swój na żyły w głębi mięśni przebiegające, wypychając krew ku sercu i opróżniając je z niej ułatwia nowy jej przypływ i odpływ i t. d. przezco znakomicie przyczyniają się do łatwiejszego i szybszego krążenia krwi w ustroju. Aby lepiej zresztą zrozumieć wpływ ten nacisku mięśniowego na żyły przy krążeniu, wspomniemy tu, że żyły mając cieńsze ściany od tętnic i nie będąc jak one sprężyste, łatwo ugniatać się dają przez mięśnie, a wypchniętą krwią nabiegać napowrót nie mogą, bo temu zastawki żylne otwierające się tylko z dołu do góry t. j. do serca, stają na przeszkodzie.

Ruch mięśniowy ma jeszcze inny pośredni wpływ na krążenie krwi żylnej, a mianowicie, za pośrednictwem ruchów oddechowych. Przy ruchu mięśniowym, ruchy oddechowe stają się zawsze częstsze i pełniejsze t. j. głębsze. Każdy wdech powoduje znów większe rozszerzenie się klatki piersiowej, a przy każdem rozszerzeniu się klatki piersiowej i większa ilość krwi do serca napływa, zkąd i serce aby się jej mogło pozbyć, częściej i silniej bić też musi i bije; tym więc sposobem przyczynia się wiele do łatwiejszego i szybszego ogólnego krwi obiegu w ustroju.

Przyśpieszające i ułatwiające działanie to na krążenie za pośrednictwem ruchu mięśniowego, odnosi się nietylko do krążenia krwi ale i do mleczka w naczyniach chłonnych tu bowiem także ucisk mięśniowy na te naczynia posuwa ich zawartość ku sercu, co oprócz innego znaczenia ma także wielki wpływ i na same mięśnie.

Zdawałoby się na pozór, że ćwiczenia mięśniowe t. j. ruchy dowolne, zależące od woli naszej, nie mają żadnego związku z ruchem mięśni mimowolnych przewodniczących czynnościom życia roślinnego, tak przecie nie jest. Ruch dowolny wywołuje zawsze i pobudza ruch mimowolny ustroju, wprawdzie nie bezpośrednio ale pośrednio. Dzieje się to w ten sposób że czynność mięśni dowolnynh udziela się w ośrodkach nerwowych a szczególnie w rdzeniu kręgowym nerwom mięśni mimowolnych, zkąd powstają współruchy w sercu, w płu-

cach, w żołądku, w jelitach i t. p. narządach życia roślinnego. Że tak jest wie o tem każdy, chodząc bowiem biegając albo zajmując się jaką pracą fizyczną wymagającą większego natężenia sił mięśniowych, widzimy jak stopniowo z odbywającym się ruchem serce zaczyna bić prędzej i mocniej jak oddychanie, przyspiesza się i staje się głębszem, jak ruchy żołądka i jelit wzmagają się znacznie i t. d.

Oddechanie i bicie serca widocznie pod wpływem ruchu zwiększają się i potęgują, widoczności tej jednak ruchów przewodu pokarmowego od którego głównie zależy dobre trawienie zdaje się niebyć, ale tylko pozornie. Dosyć jest bowiem zwrócić tylko uwagę na to, jak tak nazwane wzdęcia brzucha, pełność nieprzyjemna żołądka po jedzeniu, brak apetytu i ciężkie wypróżnienia stolcowe usuwają się stopniowo pod wpływem spaceru i w ogóle ruchu mięśniowego, co powstaje tylko skutkiem wzmożenia się ruchu żołądka i jelit wprowadzającego zawartości ich w dalszą czynność trawienia. Brak bowiem tego ruchu, albo jego znaczne osłabienie (atonia) powoduje najczęściej te przykre objawy, które my obejmujemy jednem mianem niestrawności.

Czyż nie widzimy też jak ludzie prowadzący życie siedzeniowe t. j. mało ruchowe po spacerze, pracy fizycznej, lub ćwiczeniach cielesnych odzyskują lekkość, apetyt, i wesołość, te objawy tak ściśle się z sobą łączące i zależące najczęściej od dobrego trawienia.

Niektórzy uczeni ruch żołądka i jelit wzmagający się przy ruchach dowolnych usiłują tłumaczyć tem, że mięśnie kończyn dolnych i brzucha kurcząc się wywierają mechaniczny ucisk na trzewia brzuszne i przyczyniają się tem do szybszego posuwania się znajdującej się w nich zawartości, a nadto naciskając na gruczoły wydzielające soki pokarmowe, wyciskają je z nich w należytej do trawienia ilości, zkąd i strawność ma się także wzmagać.

Nie zaprzeczając bynajmniej i pewnego współudziału tej mechanicznej tłoczni pokryw brzusznych na przebieg trawienia, przyjąć musimy stanowczo istnienie korzystnego wpływu dowolnego ruchu mięśniowego nietylko bezpośrednio na ruch pokarmów w przewodzie pokarmowym a więc i czynność trawienia, ale i na nie odłącznie z nim związane odżywianie całego ustroju, ze strawionych bowiem pokarmów tworzy się krew odżywcza.

Poprawę odżywiania ustroju jako następstwo ruchu mięśniowego zrozumiemy łatwo, jeżeli do tego, cośmy tu dopiero zaznaczyli, a mianowicie wzmagania się apetytu i podniecenia trawienia, dodamy jeszcze ułatwienie i przyspieszenie krążenia w ustroju krwi i mleczka pokarmowego, o którem wyżej wspominaliśmy. Tym bowiem sposobem przyspiesza się wsiąkanie i wysiąkanie i w ogóle zwiększa i odnowa zużytej przy ruchu mięśniowym krwi a więc i odnowa zużytych tkanek. Grubienie i rozrastanie się mięśni i kości przy ruchu, jest tego najlepszym dowodem. Zresztą wzmaganie się wydzielin ustrojowych przy ruchu jak potu, moczu i kału, wykazuje dowodnie, że lepiej i szybciej musi się tu odbywać i odnowa, kiedy prawidłowe wydzieliny jako zużyte w odżywianiu części szybciej też odchodzą. To więc polepszone trawienie i przyspieszona odnowa ustroju stanowi trzecie z kolei następstwo ruchu mięśniowego.

Czwarte z porządku następstwo ćwiczeń cielesnych nie mniej ważne od poprzednich jest poprawa oddechania i rozrastanie się klatki piersiowej.

Wiadomo, że dobre oddechanie pod względem fizyjologicznym bywa wtedy tylko, kiedy ruchy oddechowe klatki piersiowej są zupełne i silne, czyli inaczej kiedy ta unosi i powiększa się w szersz naprzód i w górę; rozszerzanie się bowiem dokładne klatki piersiowej przy oddechaniu daje możność płucom swobodnego ich rozszerzania się t. j. dokładnego ich napełniania się w całej swej rozciągłości powietrzem. Dochodzenie powietrza do wszystkich pęcherzyków płucowych, sprowadza dopiero dokładną odnowę krwi żylnej do nich napływanej.

Życie siedzeniowe i bezruch człowieka powodują, że ruchy oddechowe klatki piersiowej będące bardzo małemi i nieznacznemi, oddechanie czynią nader niedokładnem i upośledzonem. Powietrze bowiem dochodzi tu tylko do pewnej części płuc, a mianowicie dolnych środkowych ich części a górne czyli t. n. szczyty, bardzo niewiele albo prawie zupełnie zostają nie przewietrzane, co przez czas dłuższy powtarzając się, nader szkodliwe zawsze dla zdrowia pociąga następstwa.

Otóż ruchy mięśniowe szczególnie kończyn górnych i tułowia wyrabiając i wzmacniając dzielnie mięśnie ruchowe klatki piersiowej, znakomicie przyczyniają się do tego, że ona zdobywając sobie możność i siłę rozszerzać się może dokładnie t. j. powodować dokładne i pełne oddechanie.

Potrzeba silniejszego i częstszego oddechania przy ruchu mięśniowym, jakeśmy to widzieli, jest następstwem silniejszego bicia serca i większego napływu krwi do płuc; zwiększony więc i pełniejszy ruch ten klatki piersiowej, będący bezpośrednim i pośrednim skutkiem ruchu mięśniowego szczególnie kończyn górnych powoduje nie tylko rozrost mięśni oddechowych klatki piersiowej ale i rozrost t. j. powiększenie się jej objętości jakoteż pojemności płuc samych.

Prawdziwość tę następstw tych ruchu mięśniowego na oddechaniu i klatce i piersiowej sprawdzono bardzo licznemi doświadczeniami i wymiarami na ludziach gimnastykujących się.

Uczony francnzki fizyjolog Dr. Marey wraz z Dr. Hilaire'm robili doświadczenia swe na rekrutach francuzkich w szkole gimnastycznej w Vincennes pod Paryżem.

Oznaczanie kolejnych ruchów wdychania i wydychania dokonywał Marey za pomocą t. z. pneumografu zbudowanego przez siebie, a z wielkości krzywizn rysowanych przez przyrząd ten na papierze przy oddechaniu, które są prawie zawsze proporcyjonalne do objętości wydechanego powietrza, wnosił o pojemności płuc.

Brał on do doświadczeń swych rekrutów, którzy się dotąd nigdy nie gimnastykowali i mierzył oddech ich w spokoju, a potem kazawszy im przebiedz 600 kroków w czterech minutach, mierzył oddechy ich po raz wtóry.

Po miesiącu takiego gimnastykowania się codzień odbył Marey z tymi samymi żołnierzami znów podobną

jak pierwszym razem próbę, w tychże samych warunkach przed i po biegu i znalazł z porównania wyników obu, że szerokość ruchów ich klatek piersiowych w spoczynku podwoiła się prawie przez ten czas. Notując w ten sposób przez kilka następnych miesięcy zmiany w oddechu gimnastykujących się żołnierzy przekonał się, że ruchy oddechowe klatki piersiowej, stały się głębsze t. j. zwiększyły się w swem obszarze, ale liczba ich zato zmniejszyła się.

Przekonał się tym sposobem Dr. Marey stanowczo że długie gimnastykowanie utrwala te poprawe oddechania, nawet podczas spoczynku. U gimnastykujących się żołnierzy jego obszerność oddechu zwiększyła się przeszło w czwórnasób, a liczba ich na minutę spadła z dwudziestu na dwanaście, co dowodzi, że ludzie ci od czasu gimnastykowania się zaczęli oddechać co najmniej dwa razy większą ilością powietrza.

Z doświadczeń Dr. Chassagne robionych na 401 uczniach szkoły gimnastycznej wojskowej w Joinville po pięciomiesięcznym kursie gimnastycznym pokazało się, że obwód ich klatek piersiowych zwiększył się o 2.51 ctm. u 76 na 100 badanych.

Wedle doświadczeń zaś Dr. Abel'a robionych w Niemczech na 100, u 75 gimnastykujących się obwód klatki piersiowej wzmógł się o 26—51 mm.

W r. 1862 major Hammerley w obozie Aldenhof na 360 ludziach po dwumiesięcznem gimnastykowaniu się stwierdził, iż obwód klatki piersiowej wzmógł się średnio o 41 mm.

Doświadczenia te robiło i wielu innych jeszcze lekarzy wojskowych i gimnastyków jak Valteri, Arnold, Aliaire, Robert, Bernard, Morache, Capdeville, Burg, Salard, Zoldt, H. Frölich, Lutenberg, Glatter i inni i wszyscy do jednakowych prawie przyszli wyników co do zwiększenia się objętości klatki piersiowej, wzmagania się siły oddechowej i powiększania się pojemności płuc samych. D. c. n.

Zarys systemu ćwiczeń wolnych miejscowych

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy.)

Piąta grupa: *E.* Skład i rozkład ramion. Ćwiczenie to wykonywamy zawsze oboma statecznie wyprężonemi ramionami, w ten sposób, że obrawszy pewne położenie ramion stykamy je do siebie (pięść do pięści) poczem w prostych lecz wręcz przeciwnych kierunkach o ile można jak najdalej je od siebie oddalamy; a potem na powrót na téj samej drodze do siebie zbliżamy. Wykonywamy je zwyczajnie

a) w położeniu zwisłem α) skład przed sobą i β) skład za sobą, a w obu razach rozkład do położenia poziomego bocznego.

b) w położeniu poziomem przedniem skład, a do położenia poziomego bocznego rozkład.

c) w położeniu pionowem skład, rozkład zaś do położenia poziomego bocznego.

Szósta grupa: *F.* Krzyżowanie ramion. Ćwiczenie to wykonywamy zawsze oboma ramionami statecznie wyprężonemi w ten sposób, że z pewnego położenia ramion, takowe skrzyżujemy, następnie napowrót do pierwotnego położenia wracamy. Ćwiczenia te wykonać możemy:

a) w położeniu zwisłem, α) krzyżując przed sobą i β) krzyżając za sobą.

b) W położeniu pionowem przedniem i

c) w położeniu pionowem.

Prócz powyższych możemy jeszcze z położenia poziomego bocznego, krzyżować ramiona *a)* w dole przed sobą i za sobą, *b)* w poziomie, *c)* w pionie.

Siódma grupa: *G.* Zwracanie ramion. Jest to ruch obrotowy całego wyprężonego ramienia, przyczem osią obrotu jest linija idąca wzdłuż całego ramienia, począwszy od stawu barkowego aż do pięści. Ćwiczenie to wykonywamy zwyczajnie oburamiennie i to w wszystkich znanych położeniach ramion.

Osma grupa: *H.* Wytrzymanie ramion. Jak już sama nazwa poucza, ruchu tu nie ma żadnego, lecz owszem jest wytrwanie w pewnem położeniu ramion, przez dłuższy przeciąg czasu. Wytrzymanie ćwiczymy zwyczajnie oburamiennie i to we wszystkich znanych i możliwych położeniach ramion.

Powyższe osiem grup ćwiczeń wolnych ramion możemy wykonywać we wszystkich powyżej przytoczonych postawach.

Kombinacyje ćwiczeń wolnych ramion.

Kombinacyje ćwiczeń wolnych ramion otrzymujemy jeśli uważając każdą grupę prostych ruchów za pojedyncze składniki, takowe wedle prawideł kombinacyi we dwójki stawiać będziemy. Dla skrócenia oznaczmy grupy.

Podnoszenie = A	Skład = E
Rzuty = B	Krzyżowanie = F
Wywijanie = C	Zwracanie = G
Krążenie = D	Wytrzymanie = H.

Ustawiając powyższe elementa we dwójki z powtarzaniem, otrzymamy następujące kombinacyjne ruchy ramion:

AA;	AB;	AC;	AD;	AE;	AF;	AG;	AH.
BA;	BB;	BC;	BD;	BE;	BF;	BG;	BH.
CA;	CB;	CC;	CD;	CE;	CF;	CG;	CH.
DA;	DB;	DC;	DD;	DE;	DF;	DG;	DH.
EA;	EB;	EC;	ED;	EE;	EF;	EG;	EH.
FA;	FB;	FC;	FD;	FE;	FF;	FG;	FH.
GA;	GB;	GC;	GD;	GE;	GF;	GG;	GH.
HA;	HB;	HC;	HD;	HE;	HF;	HG;	HH.

Jasną jest rzeczą, że nie wszystkie kombinacyje są możebne do wykonania, a niektóre będą te same jak np. AG=GA, BG=GB, EG=GE, FG=FF, GH—HG.

Dla objaśnienia przytoczymy parę przykładów:

Kombinacyjna grupa: AA t. j. podnoszenie i podnoszenie. W tej grupie możemy kombinować *a)* co do wysokości podniesienia np. jedne ramię podniesiemy do poziomu, drugie do pionu, *b)* co do kierunku np. jedne ramię wprzód, drugie w bok i t. p.

Kombinacyjna grupa BF t. j. rzuty i krzyżowanie, jest bardzo zrozumiałą, wykonywając bowiem rzuty oboma ramionami, równocześnie je krzyżujemy, poczem za pomocą skurczu wracamy do pierwotnego położenia.

Kombinacyjna grupa CD t. j. wywijanie i krążenie. W tym wypadku, jednem ramieniem wywijamy, drugiem zaś krążymy.

*

Kombinacyjna grupa DB t. j. krążenie i rzuty. Ruch ten wykonywamy w ten sposób, że opisawszy całem ramieniem koła, przy końcu okręgu kurczymy ramię, zginając przedbark do barku, i w kierunku opisanego koła szybko rzut ramienin wykonamy.

Kombinacyjna grupa EB tj. skład, rozkład i rzuty. Wykonywamy w ten sposób, że albo 1) uskutecznimy skład, później skurcz, następnie rzut, a w końcu rozkład, lub 2) najpierw uskuteczniamy rozkład, poczem skurcz, rzut, a w końcu skład ramion.

Kombinacyjna grupa FA t. j. krzyżowanie i podnoszenie. W pewnem położeniu ramion skrzyżowawszy je, podnosimy takowe statecznie skrzyżowane do wyższego położenia, poczem opuszczamy je, a w końcu powracamy do pierwotnego położenia.

Kombinacyjna grupa GE = EG t. j. zwracanie, skład i rozkład, lub skład i rozkład-zwracanie, jest jednem i tem samem ćwiczeniem, zupełnie bowiem równocześnie wykonać go możemy i jeden ruch na drugi nie ma żadnego wpływu.

Kombinacyjne drupy HA...HH są łatwe i zrozumiałe, bowiem w pewnem położeniu ramion wytrzymujemy dowolną ilość sekund, poczem wykonywamy pewien ruch np. podniesienie, skurcz, krążenie i t. p. wracamy do pierwotnego położenia i znowu dowolną ilość sekund w niem wytrzymujemy.

Według tych podanych wskazówek nie będzie trudnem myślącemu nauczycielowi na podstawie powyżej podanej tabliczki kombinacyjnej ułożyć i wynaleść kombinowane ćwiczenia wolne ramion.

b) Ćwiczenia wolne tułowia.

Ruchy tułowia wykonywają się jedynie tylko zapomocą przegubu lędzwiowego i w nim tylko się uskuteczniają. Ruchy tułowia wykonywamy w postawach *a)* zasadnej, *b)* rozkrocznej, *c)* wykrocznej i *d)* skrzyżnej. Ogólnem prawidłem jest, że podczas wykonywania ćwiczeń tułowia, nogi winny być zawsze zupełnie wyprostowanemi. Według podobieństwa ruchów, rozdzielamy ćwiczenia tułowia na następujące grupy:

Pierwsza grupa: Naginania-prostowanie. Będąc w jakiejkolwiekbądź (z powyżaj przytoczonych) postawie, nie zginając bynajmniej nóg w stawie kolanowym, naginamy tułów w przegubie lędźwiowym o ile możności jak najniżej (i o ile budowa ciała na to zezwala), poczem za pomocą prostowania się, wracamy do pierwotnej postawy.

Co do kierunku możemy tułów naginać *a)* wprzód, *b)* wstecz, *c)* w bok i to α) w lewą, β) w prawą stronę, przyczem front ciała pozostaje zawsze niezmienionym.

Druga grupa: Zwrot-odwrot. Jeśli w postawie nieruszając z miejsca ani stóp, ani nóg, li tylko tułów, około osi idącej od przegubu lędzwiowego aż do wierzchołka głowy, o ile możności obrócimy, tak, że front tułowia się zmieni, to wykonamy zwrot tułowia, a jeśli tą samą drogą wrócimy do pierwotnej postawy — odwrot.

Co do kierunku możemy wykonać zwrot tułowia α) w lewą lub β) w prawą stronę.

Trzecia grupa: Krążenie, ściśle rzecz biorąc, ćwiczenie to jest kombinacyjne, składa się bowiem z wszystkich naginań kolejno po sobie następujących, atoli bez prostowania się. A mianowicie: 1) Nagięcie wprzód, w bok, w lewo, wstecz, w bok, w prawo i 2) nagięcie wprzód, w bok w prawo, wstecz, w bok w lewo.

Czwarta grupa: Wytrzymanie, jak sama nazwa poucza, jak już mówiliśmy, nie ma tu ruchu, lecz wytrwanie przez dłuższy przeciąg czasu w pewnem położeniu tułowia. I tak mamy wytrzymanie *a)* w nagięciu α) wprzód, β) wstecz, γ) w bok w lewo, δ) w bok w prawo i *b)* w zwrocie α) w lewo, β) w prawo.

Kombinacyje ćwiczeń wolnych tułowia.

Kombinowane ćwiczenia tułowia otrzymamy, gdy każdą grupę, uważając jako element, łączyć będziemy we dwójki z innemi grupami. Oznaczmy:

Naginanie = I   Krążenia = III
Zwroty = II   Wytrzymanie = IV.

a otrzymamy następujące grupy kombinacyjne:

I, I; I, II; I, III; I, IV.
II, I; II, II; II, III; II IV;
III, I; III, II; III, III; III, IV;
IV, I; IV, II; IV, III, IV, IV.

Nie wszystkie grupy kombinacyjne dadzą się wykonać, a to z przyczyny budowy ciała, przytoczyliśmy je atoli wszystkie, by nie naruszyć systemu.

Dla wyjaśnienia przytoczymy parę przykładów:

Grupa kombinacyjna I, I t. j. naginanie, naginanie, jeśli nagniemy w bok tułów, a potem w tem nagięciu bocznem, nagniemy tułów wprzód lub wstecz, powrócimy do nagięcia bocznego, a w końcu się wyprostujemy.

Grupa kombinacyjna I, II t. j. wyginanie i zwroty. Wykonywamy ją w ten sposób, że albo: 1) nagiąwszy tułów wprzód, wstecz lub w bok, w tem nagięciu zwrócimy i odwrócimy tułów, a w końcu się wyprostujemy, lub 2) naginając tułów wprzód, wstecz lub w bok równocześnie go zwracamy, poczem prostując się równocześnie, tułów odwracamy.

Grupa kombinacyjna II, I; zwrot i naginanie: dzieje się w ten sposób, że zwróciwszy tułów w lewo lub w prawo, naginamy go wprzód, wstecz lub w bok, prostujemy a w końcu wykonywamy odwrot tułowia; tak iż 1) zwrot, 2) nagięcie, 3) prostowanie i 4) odwrot, tworzą zupełną kombinacyję.

Grupa kombinacyjna IV, I t. j. wytrzymanie i naginanie, wykonywa się w ten sposób, że wytrzymując tułów przez dłuższy czas we zwrocie wprzód, wstecz, w bok naginamy go naprzód a potem prostujemy, nie zmieniając jednakże zwrotu tegoż.

Wedle tych wskazówek łatwo wyrozumieć i inne grupy kombinacyjne.

c) Ćwiczenia wolne nóg.

Ruchy nóg możemy wykonywać we wszystkich postawach, któreśmy na samym początku wymienili.

Według podobieństwa ruchów t. z. że ruchy mają jedną i tęż samą cechę, którą się od siebie różnią, dzielimy ćwiczenia nóg na następujące grupy:

1. Podnoszenie-opuszczanie polega na tem, że my całą nogę, lub pewną część nogi z postawy, w której się znajdujemy, o ile budowa stawu biodrowego na to zezwala, podnosimy w górę, poczem opuszczając w dół, do pierwotnej postawy wracamy. Przeto możemy podnosić, zwalniając jedną nogę od ciężaru

ciała (przenieść bowiem musimy ciężar ciała na nogę, która stoi).

a) całą nogę wyprężoną t. j. że noga nie może być w stawie kolanowym zgiętą i to w kierunkach α) wprzód, β) wstecz, γ) wbok (w lewo, w prawo) i to przed sobą i za sobą.

b) całą nogę zgiętą t. z. że po podniesieniu, przedudzie z udem tworzy w stawie kolanowym kąt prosty, co zwykle podnoszeniem kolana zowiemy. Co do kierunku możemy podnieść kolano α) wprzód, β) w bok.

c) przedudzie t. z. że nogę uginając w stawie kolanowym, nie podnosząc prawie uda, podnosimy przedudzie α) wstecz lub β) w bok do środka i to przed lub za nogą stojącą.

2. Rzut i skurcz nogi. Jest to ruch całej nogi i polega na tem, że podniosłszy kolano silnie wprzód i ugiąwszy przedudzie o ile możności do uda (położenie takie nogi jest punktem wyjścia do ruchu „rzutu"). prostujemy szybko nogę w nakazanym kierunku, poczem zapomocą „skurczu" (t. j. ugięcia w stawie kolanowym) wracamy do pierwotnego położenia nogi.

Co się tyczy kierunku: możemy rzut wykonać *a)* wprzód, *b)* wstecz, *c)* w bok (w lewo, w prawo i to przed sobą lub za sobą.

3. Wywijanie. Jest to ruch wahadłowy całej wyprężonej nogi, której punktem zaczepienia jest staw biodrowy. By jednakże nogą módz wolno wywijać, musimy ją nieco zapomocą skurczu mięśni podnieść w stawie biodrowym (co nazywamy skrócić nogę w biodrze), a to w celu, by stopą nie uderzać o ziemię; przez cały ciąg ruchu, noga winna być statecznie wyprężoną.

Co się tyczy kierunku, w jakim wywijać możemy, mamy wywijanie *a)* poprzeczne t. j. wprzód i wstecz *b)* boczne t. j. w bok w lewo i w prawo, a to α) przed, β) za nogą stojącą.

4. Krążenie. W postawie zasadnej podniosłszy jedną nogę w pewnym kierunku, opisujemy nią koło, czyli krążymy nią. W tym wypadku nie możemy (tak jak ramieniem) opisywać koła promieniem całej długości nogi, a to z przyczyny mniejszej ruchliwości stawu biodrowego, lecz opisujemy koło o mniejszym promieniu, przyczem noga cała zakreśla próżny stożek, którego wierzchołek leży w stawie biodrowym. Podczas całego ruchu noga pozostaje wyprężoną, a stopa palcami ku ziemi skierowana nie może się dotykać ziemi.

Krążenie nogi możemy wykonać *a)* w przodzie tj. przed sobą. *b)* w tyle t. j. za sobą, *c)* w boku t. j. od siebie; łatwo zrozumieć, że możemy nogą krążyć w jedną i drugą stronę koła.

Do tej grupy jako pokrewne ćwiczenie należy: Zamachiwanie nogi, które jest zupełnie podobnem do krążenia, różni się jednak tem, że po każdem opisaniu koła, (począwszy od podstawy), wracamy do postawy napowrót. By ruch ten jeszcze bardziej uzmysłowić, powiemy, że jest to ten sam ruch, gdy n. p. wyprężoną nogę po nad jaki przedmiot n. p. krzesło zamachem przerzucamy i do postawy wracamy.

5. Krok, jest to ruch całej wyprężonej nogi, którą podobnie jak przy podnoszeniu, wysuwamy o krok oddalenia w nakazanym kierunku, z tą różnicą, że ją nie wytrzymujemy w powietrzu, lecz całą stopą lekko na ziemię stawiamy. W tych ruchach jedna noga od drugiej jest zawsze o krok oddaloną, poczem napowrót do pierwotnej postawy wracamy. Po uskutecznionym kroku, obie nogi winne być wyprężone a ciężar ciała spoczywa na obu stopach zarówno.

Co się tyczy kierunku możemy wykonać krok *a)* wprzód i to ukośnie na zewnątrz lub wewnątrz co zwyczajnie wykrokiem zowiemy, *b)* wstecz, ukośnie na zewnątrz lub wewnątrz co zowiemy zakrokiem i *c)* w bok, co nazywamy rozkrokiem.

Do tej grupy należą jako pokrewne „postawy szermiercze", które wykonywują się w ten sam sposób, jak wy- za- roz-kroki, z tą jednak różnicą, że oba kolana równocześnie lekko uginamy i na zewnątrz jak najsilniej otwieramy, przyczem stopy w takim kierunku do siebie ustawiamy, by zbliżone do siebie utworzyły razem kąt prosty, ciężar zaś ciała spoczywa w pośrodku obu punktów oparcia. Postawy szermiercze wykonywamy zwyczajnie: wprzód, wstecz, w bok.

6. Wypady, co do ruchu są podobne rozkrokom, różnią się jednak tem, że noga wykracza dalej (na oddalenie $1^1/_2$ kroku), a zarazem ugina się silnie w kolanie, noga atoli podstwna (która pozostaje w miejscu nieruchoma) pozostaje zupełnie wyprężoną. Obie stopy muszą szczelnie przylegać do ziemi, a tułów utrzymuje się pionowo. Wypady wykonywamy *a)* wprzód, *b)* wstecz, *c)* w bok, przyczem musimy baczyć na prawidło, podobnie jak przy postawach szermierczych, by stopy do siebie stały pod prostym kątem.

7. Klękanie na jedno kolano. Klękać możemy przy zakroku na kolano nogi wstecz wykraczającej; przy wykroku zaś na kolano nogi postawnej (t. z. nogi pozostającej w miejscu), przyczem lekko na kolano się opuszczając, utrzymujemy tułów zupełnie pionowo, poczem wracamy do pierwotnej postawy. D. c. n.

O potrzebie wszechstronnego kształcenia ciała

napisał

Franciszek Drebszak.

Jak w wielu innych względach, tak i w sprawie wychowania położyli Grecy nigdy i niczem nie wzruszone fundamenta, a cechą główną ich kształcenia jest uwzględnienie dwoistości natury ludzkiej, ducha i ciała. Harmonijny związek, jaki w starożytności zachodzi między duchem a materyją, człowiekiem a naturą jest powodem, że kształcenie ciała na pierwszym stoi tam planie i pojęcie należycie wykształconego wyraża się lapidarnemi słowy: καλός καὶ ἀγαθός, a nie ἀγαθός καὶ καλός. Bohatyrowie greccy, którzy na igrzyskach odnoszą zwycięztwo siłą i zręcznością zarówno są czczeni od ziomków swoich z tymi, którzy na polu sztuki lub nauki stają się chlubą narodu. Idea chrześcijaństwa wyrwała człowieka z łona natury, podniosła ducha i jemu pierwsze po wszystkie czasy zdobyła miejsce, kształcenie ducha wzięło z czasem górę nad kształceniem ciała w miarę coraz bardziej rozszerzającego się zakresu nauk i umiejętności. Jedną z pięknych zdobyczy nowoczesnej pedagogii jest dopatrzenie tegn zjawiska i zwrócenie uwagi na kształcenie ciała, rozwijanie sił fizycz-

nych, powtarzając przez Rzymian ugruntowaną zasadę: mens sana in corpore sano.

Jeżeli już dziś każdy rozumny pojmuje ważność rozwijania sił fizycznych, które w szkole uskuteczniamy zapomocą gimnastyki, a przecież mimo to tu i owdzie można słyszeć głosy przeciwne gimnastyce, to wynika to może nie tyle z nieprzyjaźni do gimnastyki jako takiej, jak może raczej ze sposobu jej traktowania niewłaściwego tu i ówdzie. Słuszne jest oczywiście zdanie rodziców, że nie chcą mieć z dzieci linoskoków, gimnastyka tedy, jeżeli ma osięgnąć swój cel, musi sobie zakreślić granice, wśród których ma się obracać, a po za które nie powinna wychodzić: kształcenie ciała powinno być przedewszystkiem wszechstronne.

Ileż to razy słyszeć można szczególnie od ludzi nie biorących udziału w ćwiczeniach gimnastycznych, jak się tłómaczą przy niektorych pracach: ja tego lewą ręką nie podniosę lub tego tą ręką nie przyciągnę, nie odepchnę, bo jestnm w niej słabszy. Drudzy znowu innej części swego ciała, jak nodze przypisują tę niedołężność z tej samej przyczyny, dla której nie są w stanie równo prawą, jak lewą nogą wykonywać pewnych przeszkód.

Inni nareszcie rękami zdolni są wykonywać prace nawet wielkie, gdy tymczasem nogami nie odważą się na najskromniejsze i odwrotnie. Jakież są przyczyny tej niejednakowo rozwiniętej siły we wszystkich częściach ciała? Przypomnijmy sobie tylko rzemieślników. którzy przeważnie pewnych tylko części ciała swego przy pracy używają. Kowal, bijąc przez całe dnie młotem i dźwigając szyny żelazne, taką siłę wyrobi sobie w rękach, że ściśnienie przez niego ręki podobne jest do ściśnienia kleszczy a uderzenie ręką do uderzenia młotem. Zkądże więc bierze się tak nadzwyczajna siła w rękach? Oto prosta odpowiedz, bo ciężko pracuje, a pracując ciężko musi podnosić, uderzać, ciągnąc, zwyciężać wielki opór rękami a tem samem ćwiczy ręce więcej, jak inne części ciała. Garncarz, który przy swoim skromnym warstacie ciągle nogą kółko obraca, aby z nieforemnej bryły gliny piękne naczynie otrzymać, kształci bez porównania nogi więcej jak inne części swego ciała. Dlatego on niezawodnie przy swojem kółku każdego przetrzyma, ktoby chciał pójść z nim w zawody. Powiedzą niektórzy, bo jest już do tego przyzwyczajony, niezawodnie tak jest; ale przyzwyczajenie jest przecież wynikiem ćwiczenia.

Szewc i krawiec ćwiczą więcej ręce ciągłem kłóciem kończastemi narzędziami i wyciąganiem nici i dratwy. Cóż dopiero powiemy o tych sławnych biegusach, którzy swoim chybkim i wytrwałym biegiem w podziwienie nas wprawiają. Czyż oni się już tak prędkimi urodzili? Z pewnością nie, ale przez bezustanne ćwiczenie w bieganiu nabyli takiej siły i wprawy w nogach, jaką z pewnością nie poszczycą się przy używaniu rąk. Niezaprzeczoną jest więc rzeczą, że ci wszyscy, którzy przy swoich czynnościach tylko pewnych części swego ciała używają, kształcą je więcej i zazwyczaj ze szkodą innych części, jak tego dowodem niektórzy schyleni i zgarbieni rzemieślnicy. Tak też i ci wszyscy, którzy się skarżą na słabszą rękę lewą lub prawą, nie mogą niczemu tego przypisać jak tylko sobie samym, że tej lub owej ręki częściej używając w życiu codziennam, lepiej ją ćwiczyli, przez co stała się tem i silniejszą od drugiej.

Nie rzucamy tu kamieniem na tych, ani też nie wytykamy błędnego postępowania tym, którzy z koniecznej potrzeby zapracowania na chleb powszedni muszą pewnych tylko części ciała używać, ale chcemy raczej zwrócić tylko uwagę, którzyby w godzinach odpoczynku chcieli wynagrodzić ćwiczeniami gimnastycznemi umiejętnie i w miarę używanemi to, co ciało ich na ustawicznem siedzeniu straciło. Nie będziemy bowiem mieli powodu skarżyć się wtedy, że ręka lewa jest słabszą, ani też znajdziemy się w przykrem położeniu używając ręki lewej, gdzie jej użyć wypadnie konieczna potrzeba, jeżeli przy odbywaniu ćwiczeń a szczególnie przy gimnastyce szwedzkiej tak dobierać będziemy ćwiczenia, iżby się odnosiły do wszystkich części ciała, na cały ustrój człowieka. Mięśnie bowiem tylko części ćwiczonej są czynne, w niej tylko odbywa się krążenie krwi szybsze, przezco odnowa ciała niejednakowa.

Aby zatem uniknąć wszelkich zboczeń w ustroju naszym i przypadłości, co najważniejsza, aby gimnastyka nam na pożytek iść mogła powinniśmy ściśle przestrzegać wszechstronnego ćwiczenia ciała.

Chcąc ćwiczyć ciało wszechstronnie, musimy mieć zasób ćwiczeń rozmaitych, odnoszących się do wszystkich części ciała, z którego, by je nauczyciel alko sam uczący się według stopnia trudności wybierał, grupował i stosował do ciała.

Przez wszechstronne kształcenie ciała rozumiemy używanie tak dobranych ćwiczeń, odnoszących się do wszystkich części ciała naszego, któreby wszystkie stawy, mięśnie, nerwy równo kształciły. Kształcimy wszechstronnie ciało, jeżeli nie zajmujemy się wyłącznie jedną jego częścią, lecz kolejno zatrudniamy ćwiczeniami i inne części. Zdarzają się wypadki, że nauczyciel, zwłaszcza młodszy, w praktyce nie nabywszy jeszcze wprawy w wybieraniu ćwiczeń i stósowania ich w pewnych razach, gimnastykuje z uczniami z konieczności dlatego, że w rozkładzie ma gimnastykę umieszczoną, ale używa przy nauce jej ćwiczeń tylko tych, jakie zapamiętał i to ogranicza je wyłącznie bardzo często tylko do ćwiczeń rąk lub tułowia.

Przyznać musimy, że tak prowadzona nauka gimnastyki nie może przynieść pożądanych owoców; nie ćwiczy bowiem należycie ciała z powodu jednostronnego kształcenia tegoż, a co gorsza, nudzi swoją jednostajnością młodzież, odbiera jej ochotę do dalszego ćwiczenia się i zaufanie w jej zbawienne skutki. Chociażby nauczyciel był dobrze obznajomiony z tą nauką i ze sposobem jej udzielania, to w każdym razie nie może ona odnieść pożądanych skutków, jeżeli ją odbywać będziemy w ławkach, jak się to niekiedy praktykować zwykło po szkołach pozbawionych sal gimnastycznych. Z konieczności tylko wprawdzie ogranicza się nauczyciel na takim sposobie udzielania gimnastyki, ale czyż może wszechstronnie kształcić ciało uczniów, jeżeli ci w ciasnych swych miejscach zaledwie kilka ćwiczeń głową rękami tułowiem wykonać są w stanie? O ćwiczeniu nóg mowy tu być nawet nie może. Jeżeli więc nauczycielowi zależy na dobrych skutkach gimnastyki, winien w porze letniej wyprowadzać uczniów na podwórze, które się niezawodnie przy każdej szkole znaj-

duje, a tam może dogodnie stosować ćwiczenia do wszystkich części ciała, a tem samem będzie je kształcił wszechstronnie.

Jeśli tak przemawiamy tu za wszechstronnem kształceniem ciała, to przez to nie rozumiemy, jakoby tylko taki sposób traktowania tej nauki był w każdym razie najodpowiedniejszym. Dalecy jesteśmy od tego mniemania, bo zresztą zasady gimnastyki dyjetetycznej głoszone jeszcze przez Galena, zwracają uwagę, że dla każdego oddzielnie ucznia wybierać należy odpowiednie ćwiczenia, ażeby to, co brakuje poprawić, a to, co z natury dobre, nie popsuć. Rozumiemy przez to, że należy te tylko części rozmaitemi, umiejętnie dobieranemi ćwiczeniami kształcić, które kształcenia potrzebują a tem samem mniej zajmować się innemi częściami ciała, które z przyrody są lepiej rozwinięte i które tylko podtrzymania w tym stanie, aż do zrównoważenia ich z mniej rozwiniętemi potrzebują.

Celem gimnastyki w szkołach naszych nie jest kształcenie uczniów na linoskoków i akrobatów, ani też z drugiej strony nauczyciel nie ma na tyle czasu przeznaczonego na naukę gimnastyki, ażeby mógł szczegółowo zajmować się każdym uczniem z osobna. Dlatego też mniej tu zwracamy uwagę na gimnastykę na przyrządach, których zresztą brak we większej części szkół czuć się daje, a cały nacisk kładziemy na ćwiczenia gimnastyczne wspólne, grupami. Przyznać należy, że ćwiczenia wspólne, które się w takt z większą liczbą uczniów odbywają nie jednakowo na wszystkich oddziaływują, tak, że gdy jeden z uczniów ćwiczeniami temi się męczy, drugi najmniejszego nie czuje tu wysilenia.

W szkołach naszych nie można jednak inaczej uczyć gimnastyki jak tylko wspólnie; w każdym przecie razie winien nauczyciel podzielić uczniów swoich na grupy stósownie do ich wzrostu, wieku i siły rozwiniętej a wtenczas nie znajdzie tak rażących zmian w ich męczeniu się, i będzie mógł równocześnie wszystkich uczniów zatrudniać ćwiczeniami stosownemi, które rozwijają ich siły. Ważność wszechstronnego ćwiczenia ciała okazuje się najlepiej w potrzebie zrobienia ucznia zręcznym i rzutnym. Ćwiczenia dlatego powinny być tak kierowane, ażeby wprawić w swobodny ruch wszystkie członki i wszystkie części ciała, postawić wychowańca w możności prędkiego odpowiadania rozkazom jego woli. To swobodne władanie swojem ciałem osiągamy przez różne pozycyje stania, chodzenia, obracania się, biegania, podskakiwania i przeskakiwania. Przez rozmaite wszechstronne ćwiczenia w różnych pozycyjach uczy się wychowanek zasadniczych ruchów powszedniego życia, jak stania, chodzenia, biegania i skakania. Wszechstronne ćwiczenie ma tedy wielkie znaczenie i wpływ na dobrą postawę i zręczny ruch ciała. Za wszechstronnem kształceniem przemawiają także zasady Spiesa: „ćwiczenia powiada on, nie potrzeba wykonywać w ścisłym porządku podług gatunków i podziałów, ale na przemian łatwiejsze i trudniejsze, tak przeplatać ażeby całe ciało, wszystkie członki i wszystkie organa w jednostajny ruch wprowadzić.“

Kształcenie ciała t. j. ćwiczenia mięśniowe, ułatwiają proces trawienia i przyswajania pokarmów, krew się odnawia, obieg jej w całym ustroju staje się prędszy, siła odżywiania się zwiększa, ciepłota ciała podwyższa i sprowadzają sen zdrowy. Oprócz tych nieocenionych skutków pomnażamy kształceniem tem ciała siłę, wytrwałość i zręczność w używaniu różnych części ciała.

Jeżeli tedy takie korzyści odnosimy z odpowiedniego kształcenia ciała, nie zaniedbujmy ścisłego tegoż przestrzegania, a wtedy uda się nam może i zbić to mniemanie niektórych ludzi, że gimnastyka szczególnie na wsi jest niepotrzebną, a to z racyi, że tu dzieci dosyć już mają miejsca i powietrza świeżego, ćwiczeń fizycznych więc nie potrzebują, bo te już z ich samego stanu wypływają. Chociaż dzieci wiejskie z trudami oswojone, przyzwyczajane zawczasu jak u nas do znoszenia zimna i upału, zniewolone często do dźwigania i noszenia ciężarów i do wykonywania różnych ciężkich robót, mogą tem nabyć nawet pewnej tęgości mięśni i sił, ale najczęściej dzieje się to kosztem zręczności ich, przez co stają się też niezgrabnemi i nieruchawemi. Zdanie więc, że dla dzieci wiejskich gimnastyka jest zbyteczną, nie da się niczem usprawiedliwić, bo jak drzewko młode potrzebuje ciągłego pielęgnowania przez podpieranie i prostowanie tegoż, przez oskrobywanie i obcinanie niepotrzebnych wilków, tak też i dziecię nie może się obejść bez rozumnego rozwijania sił, zdrowia i zręczności, które niezbędnie są mu potrzebne do późniejszego jego życia.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Okólnik kantonu Turgau w Szwajcaryi tyczący się gimnastyki. Czytamy w *Thurgauer Zeitung* w Nr. 185 z dnia 6. sierpnia 1881 r. co następuje:

„Rząd kantonalny rozesłał do inspektorów szkół ludowych okólnik, w którym polecił im, ażeby każdy w swoim okręgu, jeszcze przed rozpoczęciem kursu zimowego, wyegzaminował z gimnastyki dzieci uczące się w tychże szkołach. Miarą w ocenianiu postępu, jaki porobiły, służyć ma inspektorom instrukcyja gimnastyczna wydana dla szkół przygotowujących młodzież szwajcarską do służby wojskowej w wieku lat od 10—20. Rząd jest zdania, że popisy gimnastyczne w każdej szkole elementarnej są niepotrzebne, zaleca więc inspektorom, ażeby w miejscu przez siebie oznaczonem zbierali dzieci z kilku szkół razem dla egzaminu z gimnastyki. Powodem do wydania wspomnianego okólnika była ta okoliczność, iż rząd z raportów inspektorów szkolnych nabył przekonania, iż nie wszyscy inspektorowie przy egzaminach odbytych na wiosnę urządzili popisy gimnastyczne. To pominięcie tak ważnej nauki dla wykształcenia fizycznego dzieci, tłumaczą tem, iż w większej liczbie szkół kantonu, nauczyciele ćwiczą dzieci w gimnastyce dopiero w ciągu lata, rząd atoli przekonał się, iż wielu z nich zaniedbało zupełnie gimnastykę i nawet w porze letniej nie nauczali jej wcale. W obec takiego zaniedbania, rząd czuje się zniewolonym przypomnieć: 1) że artykuł drugi prawa szkolnego, obejmuje gimnastykę pomiędzy przedmiotami, mającymi być bowiązkowo nauczanymi w szkołach elementarnych ludowych, że w zrewidowanym i poprawionym planie nauk dla tychże szkół mieści się i gimnastyka; 2) że rozporządzenie Rządu związkowego w Bernie z dnia 13. Września 1878 r. uczyniło uczenie się gimnastyki obowiązującem dla męzkiej w całej Szwajcaryi młodzieży będącej w wieku od 10 do 15 lat; że w wykonaniu powyższego rozporządzenia, rząd kantonu Turgau pod dniem 10. Października 1878 rozkazał pozaprowadzać szkoły powtarzające dla gimnastyki i tym sposobem ułatwił nauczycielom możność przyswojenia sobie potrzebnych im z tego przedmiotu wiadomości dla

nauczania go dzieci w szkołach ludowych. Rząd jest dalej zdania, że przytoczone powyżej fakta, dowodzące iż przepisy tyczące się nauczania gimnastyki, nie wszędzie zostały wykonane, usprawiedliwiają w zupełności ustanowienie osobnej co do gimnastyki inspekcyi".

Z okólnika, którego treść przytoczyliśmy, okazuje się, że w Szwajcaryi najdokładniej zrozumiano ważność pedagogiczną gimnastyki, kiedy uczyniono ją przedmiotem nauki obowiązkowej dla wszystkiej płci męzkiej młodzieży i nauczają jej we wszystkich szkołach tak wyższych jak niższych. Z jaką zaś chwalebną gorliwością czuwa rząd nad tem, ażeby za pośrednictwem gimnastyki młodzież rozwijała w sobie dzielność fizyczną, przekonywamy się z ustanowienia gimnastycznych inspektorów.

Błogosławione skutki wprowadzenia gimnastyki do planu naukowego, już są dzisiaj widoczne, młodzi bowiem Szwajcarowie, którzy się jej nauczyli są silniejsi i zręczniejsi od swoich ojców. Będą też w razie potrzeby lepiej i wytrwalej bronili swej górzystej lecz pięknej ojczyzny. Oby przykład Szwajcaryi znalazł wszędzie naśladowców, zwłaszcza też u nas w Polsce, której lepszą przyszłość wypracować lub wywalczyć muszą jej własni synowie, dzielni duchem i ciałem!

KRONIKA.

† **Jeży Wilhelm Bode**, nauczyciel gimnastyki, zmarł w Offenbach n. M. dnia 6. kwietnia b. r. w 80 roku życia. Działalność jego na polu gimnastyki rozpoczyła się już w r. 1818 przy założeniu towarzystwa gimnastycznego w Hanau. Odtąd przez całe niemal życie, bo do r. 1874 był czynnym na tem polu, zaś od r. 1848 poświęcał się także sprawom straży pożarnych. W jego to mieszkaniu, gdy go w r. 1848 odwiedzał Jahn, a gospodarz pokazywał mu ciężką halabardę, Jahn pochwyciwszy halabardę cisnął ją z taką siłą przez dwa pokoje, że przebiła drzwi trzeciego pokoju w tem miejscu, które dziś jeszcze okazują zwiedzającym to dawne mieszkanie Bodego w zamku nad Menem. Gdy po roku 1848 prawie wszystkie towarzystwa gimnastyczne rozwiązano jako politycznie podejrzane, Bode uratował był towarzystwa w Offenbach w ten sposób, że złączył je ze strażą pożarną i ćwiczenia odbywały się nadal chociaż pokryjomu. Zmarły pozostawił trzech synów, 20 wnuków i 3 prawnuków. Najstarszy z synów jest znany zaszczytnie malarz Leopold Bode.

(Lipskie czasop. gimn.)

Ćwiczenia o nagrody. Od dawna roztrząsaną bywa kwestyja, czy ćwiczenia publiczne o nagrody są pożyteczne i potrzebne, a w razie twierdzącym, czy odbywane tak jak dotąd osiągają swój cel? Ponieważ sprawa ta nie była dotąd poruszoną w naszem piśmie, przeto nie od rzeczy będzie posłuchać w tym względzie zdania, jakie znajdujemy w Nr. 22 tegorocznego czasopisma gimn. lipskiego.

„Zjazd i festyn frankfurcki nasuwa ciągle jeszcze uczestnikom swoim przedmiot do rozmaitych uwag praktycznych. To skłania i nas do wypowiedzenia na tem miejscu kilku myśli.

Ćwiczenia o nagrody na frankfurckim zjeździe wywołały już nie jeden żywy spór, nas zaś pobudziły do zastanowienia się nad właściwym celem takich ćwiczeń popisowych. Po dłuższem zastanowieniu się, przyszedłem do przekonania, że ćwiczenia te mają tylko dwa cele:

1. stanowią one dla ćwiczących niejako wzory; 2. publiczności zaś mają dać miarę stanu i doskonałości gimnastyki. Co do pierwszego to sądzimy, że przyzna mi to każdy. ćwiczenia takie zamiast pożytku przynoszą szkodę. Prawda, że każdy ma pewną dozę osobistej ambicyji, ale czysta sposobność odznaczenia się jednych i tych samych, bynajmniej nie wychodzi reszcie na korzyść; bo ci widząc się ciągle w tyle tracą chęć do ćwiczeń. dlatego o wiele byłoby stosowniejszem odbywać zamiast popisów zwyczajne ćwiczenia wzorowe, któreby przedstawiając stopniowy rozwój dały także słabszym pojęcie, jaką drogą dochodzi się do większej wprawy. Gimnastyk goniący tylko za efektem i nagrodami traci z oka wielki ale skromny cel gimnastyki, a przyczynia się do tego zbyt często nadarzająca się sposobność. Cel wydoskonalenia i rozpowszechnienia gimnastyki cierpi bardzo przez sporadyczne kształcenie jednostek, a czas na to poświęcony nie stoi w żadnym stosunku z osiągniętą korzyścią.

Co do drugiego celu już z góry musimy wyrazić swoje powątpiewanie, żeby ćwiczenia o nagrody mogły rzeczywiście być miarą wydoskonalenia gimnastyki, chociaż nią być powinny. Przypatrzmy się jednak bliżej tym ćwiczeniom, a zobaczymy, że prawie wszyscy ćwiczący się z nielicznymi wyjątkami, z rozmysłem unikają wszelkich ćwiczeń systematycznych, ażeby popisać się sztuczkami, które właściwie gdzieindziej należą. Czyż to więc takie ćwiczenia mogą być obrazem przeciętnego gimnastycznego wykształcenia w jakiemś towarzystwie? Bynajmniej; patrzący powiedzą sobie, że X lub Y wykonali ćwiczenia bardzo piękne, ale żaden nie odniesie tego do towarzystwa. Wyniesione ztąd wyobrażenie o gimnastyce będzie zupełnie mylne, a zatem dla rzeczy samej szkodliwe. Na pytanie w jaki sposób za pomocą publicznych ćwiczeń dać wyobrażenie ogółowi o stopniu gimnastycznego wykształcenia, można tylko tak odpowiedzieć, że da się to osiągnąć jedynie zapomocą ćwiczeń systematycznych z pominięciem wszelkich sztuczek. Przy takich ćwiczeniach niezawodnie będzie więcej nagrodzonych, ale też cel ćwiczeń popisowych t. j. służenie za wzór i miarę wykształcenia gimnastycznego, będzie osiągnięty daleko pewniej. Ćwiczenia muszą koniecznie trzymać się pewnych minimalnych granic, nie wysuwających się zbyt daleko, inaczej bowiem udział się zmniejsza i cel się z nimi chybia. Gdyby względy te zawsze przy tego rodzaju ćwiczeniach miano na oku, jesteśmy silnie przekonani, że udział w nich znakomicie by się powiększył. Tymczasem z żalem trzeba zaznaczyć; że najczęściej zupełnie zapoznaje się zasadniczy cel gimnastyki. Nie możemy przecie chcieć wykształcać tylko poszczególnych przodowników. Tego nietylko chcieć nie możemy, ale winniśmy unikać nawet cienia takiej dążności. Dla tego trzeba więcej starać się o jednolite wykształcenie wszystkich ćwiczących się, całej młodzieży, o rozwój wszystkich sił i całego ciała. Niestety dla dogodzenia chęci odznaczenia się i pozyskania rozgłosu zbyt często ten dawny, odwieczny cel gimnastyki ustępuje na plac drugi. Uważamy to za szkodę dla sprawy gimnastyki, a trudno pojąć, jak nawet starszej daty gimnastycy dają się sprowadzać na tę błędną drogę. Przez staranie się o wydoskonalenie jednostek cierpi wykształcenie mas; nieodznaczeni coraz więcej znikają z boiska, pociągając za sobą takich nawet, którzyby chcieli się gimnastykować. Nie jesteśmy pesymistami, każdy może sam się o tem przekonać. W Nrze 40 tego pisma wypowiedział kierownik gimnastyki z Wiesbadenu trafne zdanie, że im więcej jest w roku ćwiczeń o nagrody, tem gorzej stoi sprawa ogólnego udziału w ćwiczeniach."

Jestto zupełna prawda, prawda prowadząca wprost do starej, zasadniczej myśli Jahna, chociaż ten nie znał jeszcze tej dążności do kształcenia jednostek, a starał się przeciwnie o wychowanie dzielnych mężów i uszlachetnienie narodu. Oby ta myśl mogła znowu stać się przewodnią i rozszerzyć wpływ gimnastyki na ogół. Tego rezultatu nie osiągnie się kształceniem jednostek, ale jedynie ćwiczeniami systematycznemi i jak największą liczbą ćwiczących się. Jednolite wykształcenie wszystkich, przysparzać będzie coraz to nowych zwolenników. Ta dążność przewodniczyła jeszcze poprzednikom Jahna, starali się oni usilnie o upowszechnienie swych zapatrywań, a nie zacieśniali ich w małem kółku wybranych. Dziś niestety, najlepsze siły idą właśnie na to kształcenie rzadko; podczas gdy tamtym szło o kształcenie i wychowywanie dzielnego i wolnego narodu, nie zaś o sztukę.

Nie przemawiamy jednak przeciw ćwiczeniom o nagrody jako takim, ale przeciw wymaganiom, jakie nam postawiono. Idzie o to, żeby nie spuszczano z oka tego, co ćwiczenia takie winny mieć właśnie na celu. *Henryk Hermes.*

Dyrekcyja Towarzystwa gimnastycznego „Sokół" zawiadamia, iż nauka gimnastyki hygieniczno-racyjonalnej dla Członków Towarzystwa odbywać się będzie w poniedziałek, środę i piątek od godziny 7. do 8. i od 8. do 9. wieczorem w sali Towarzystwa pod l. 7. przy ulicy Kurkowej. Wpisowe wynosi 1 złr. a wkładka miesięczna 1 złr.

Nadto Dyrekcyja podaje do wiadomości Szan. Panów nauczycieli szkół ludowych i średnich, że kurs teoretyczno-praktyczny dla chcących się kształcić na nauczycieli gimnastyki odbywać się będzie co wtorek i sobotę od 6. do 7. godziny wieczorem, a opłata za cały rok wynosi tylko 3 złr.

W pierwszych dniach tegoż miesiąca zaczyna się w szkole „Sokoła" także i kurs nauki gimnastyki dla uczniów zaczawszy od ukończonego 8. roku życia na co zwracamy szczególną uwagę Rodziców i opiekunów młodzieży. Wpisowe wynosi 25 ct., opłata zaś miesięczna 1 złr. — Zapisy odbywają się w kancelarii Towarzystwa pod l. 7. przy ulicy Kurkowej od godziny 5. do 7. wieczorem codziennie z wyjątkiem niedzieli i dni świątecznych.

Odpowiedzialny Redaktor Dr. Tadeusz Żuliński.

Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ".

I. Związk[illegible] Drukarnia.